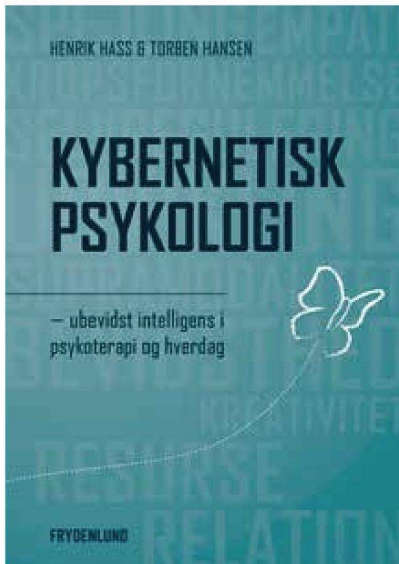

STIMULERING AF RESSOURCER



Henrik Hass & Torben Hansen: *Kybernetisk psykologi – ubevidst intelligens i psykoterapi og hverdag*. Frydenlund 2022. 192 sider, kr. 183. Også som lydbog og e-bog.

Psykoterapeuterne MPF Henrik Hass og Torben Hansen, der begge er tilknyttet Vedfelt Institutet, har sammen skrevet en bog om kybernetisk psykologi, som oprindeligt er udviklet af psykoterapeut MPF Ole Vedfelt og er den overordnede teori på instituttet.

Først det ikke helt mundrette begreb *kybernetik*. I dialogen *Faidros* beskriver Platon fornuften med det metaforiske udtryk 'sjælens styrmand' (247c). Det er denne søfarts- og navigationsme-

taforik, som den kybernetiske psykologis grundlæggere knytter an til med kunstordet *cybernetics* (da.: kybernetik), og som forfattere gerne gengiver med *systemers evne til selvregulering*. Et centralt aspekt af denne selvreguleringskapacitet er feedbackprocesser. Forfatterne stiller et enkelt og dog illustrativt spørgsmål i bogens indledning, som kan sætte os på sporet af, hvad den kybernetiske psykologi drejer sig om: "Solsikken er hele tiden i stand til at korrigere sin vinkel på solstrålerne, så den får den optimale lysmængde. Men hvordan?" (s.19). Det komplekse svar indbefatter bl.a. avancerede fænomener som *afstemning*, *cirkelkausalitet*, *equifinalitet* o.a. Grundidéen er, at en psykologi, der ønsker at afspejle menneskers virkelighed, må forholde sig til dette levende netværk af kompleks selvregulering. Dog formidles disse selvreguleringer mestendels af "den ubevidste intelligens", hvorfor den centrale opgave for terapien bliver "at komme bedre i kontakt med det ubevidste" (s.33). Hvorfor? Fordi den ubevidste intelligens rummer nøglen til øget selvindsigt, selvregulering og problemløsning, der sprænger rammerne for den ordinære hverdagsbevidsthed (s.57).

Bogen er opdelt i tre hoveddele. Første del giver en introduktion til de teoretiske nøgleprincipper i kybernetikken, anden del drejer sig om kybernetisk psykologi, og tredje del beskriver, hvordan teorien mere konkret kan udfolde sig i det psykoterapeutiske rum. Som læser kan man godt blive lidt overvældet af de mange avancerede, teoretiske begreber, som introduceres i bogens første og anden del, så det er velgørende, at forfatterne selv stiller det retoriske spørgsmål: "kan det overhovedet blive relevant for psykoterapi at arbejde med, eller vil det være alt for abstrakt og verdensfjernt? Vil det drukne i teknisk

sprog?" (s.49). Derfor er man som læser særligt spændt på at læse bogens tredje del, der netop handler om de teoretiske begrebers omsættelighed til en konkret, terapeutisk praksis.

Her hører vi, at terapi er "facilitering af den selvregulering, der kan styrke menneskets selvudvikling" (s.155) – med særligt blik for klientens ubevidste ressourcer og potentiale. Det ubevidste er en livskilde, hvorfra nye muligheder og potentialer springer frem, og terapeutens rolle er at være på udkig efter disse ressourcer, at være en "resurse-spejder" (s.158), der løbende holder øje med klientens vækstmuligheder. Det klinger både sympatisk og intuitivt rigtigt. Det virker også meningsfuldt, at man som terapeut skal lære at lytte i flere dimensioner, være åben og venligt imødekommende, engagere sig i anerkendende spejling, have en særlig sans for ord, opbygge tillid, udvikle empati etc. (s.161ff). Dette er naturligvis frugtbare ingredienser i terapeutisk arbejde. Det drilske spørgsmål, som bogen desværre ikke rigtig besvarer, er *hvordan* man som terapeut lykkes med at indfri disse terapeutiske ambitioner. Her lades man som læser lidt i stikken. Bogens tredje del er symptomatisk nok også den korteste del af bogen. Jeg kunne have ønsket mig, at den var den længste.

Bogens styrke er særligt de oplevelsesnære eksemplificeringer af kybernetikkens teoretiske begreber. Dens svaghed er, at den ikke for alvor lykkes med at anviser veje til, hvordan man arbejder med de kybernetiske begreber i praksis, selv om der er et par illustrative cases. Er man derimod interesseret i at forstå, hvad kybernetik er, tilbyder bogen en fin introduktion.

Ulrik Houliind Rasmussen
Psykoterapeut MPF